# دليلك السريع

## إلى الإسعافات الأولية




معرفة بسيطة
تحدث فرقاً كبيراً

كتابة:
د. غالية الحسين الحازمي

الطبعة الأولى • 2026

# دليلك السريع
# إلى الإسعافات الأولية

خطوات عملية مبسطة للتعامل الأولي مع أكثر المواقف اليومية شيوعًا، إلى حين وصول الرعاية المتخصصة.

«الإسعافات الأولية تبدأ بالوعي، وتنتهي بالسلامة بإذن الله»

إعداد: د. غالية الحسين الحازمي

# حقوق النشر والتنبيه الطبي



**تنبيه طبي:** يقدم هذا الدليل معلومات عامة للتثقيف الصحي ولا يُعد بديلًا عن التقييم الطبي أو التدريب العملي المعتمد. قد تختلف الخطوات تبعًا لعمر المصاب وحالته والأمراض المصاحبة. عند الشك أو وجود علامات خطورة، اتصل بالإسعاف أو توجّه إلى أقرب قسم طوارئ.

**نطاق الدليل:** الإسعافات الأولية البسيطة داخل المملكة العربية السعودية. أرقام الطوارئ والخدمات قد تتغير؛ يُنصح بالتحقق منها دوريًا.

**قاعدة أمان:** لا تعرّض نفسك للخطر أثناء المساعدة، ولا تعطِ فاقد الوعي طعامًا أو شرابًا أو دواءً عن طريق الفم.

العنوان المعتمد: دليلك السريع إلى الإسعافات الأولية
المؤلفة: د. غالية الحسين الحازمي
لغة الإصدار: العربية • الصيغة: كتاب إلكتروني PDF

محتويات الإصدار

# الفهرس



### كيف تستخدم الدليل؟

ابدأ بالصفحة النصية لمعرفة الخطوات وعلامات الخطر، ثم استخدم صفحة «الملخص البصري» للمراجعة السريعة. لا تؤخر الاتصال بالطوارئ من أجل قراءة الدليل.

قبل البدء

# مبادئ الاستجابة الآمنة

1. **تأكد من سلامة المكان:** ابتعد عن النار والكهرباء وحركة المرور وأي مصدر خطر مستمر.
2. **قيّم الاستجابة والتنفس:** تحدث إلى المصاب بلطف. إذا كان غير مستجيب أو لا يتنفس طبيعيًا، اطلب الإسعاف فورًا واتبع تعليمات المجيب.
3. **اطلب المساعدة مبكرًا:** حدّد موقعك بدقة، وعدد المصابين، وما حدث، وأبرز الأعراض.
4. **استخدم الحماية المتاحة:** اغسل يديك وارتدِ قفازات عند التعامل مع الدم أو سوائل الجسم إن أمكن.
5. **قدّم الإجراء الضروري فقط:** تجنب تحريك المصاب دون حاجة، ولا تستخدم وصفات شعبية أو أدوية غير موصى بها.
6. **راقب الحالة:** ابقَ مع المصاب، وراقب التنفس والوعي حتى وصول المساعدة.

> **اتصل بالإسعاف فورًا** عند فقدان الوعي، صعوبة التنفس، نزيف شديد، ألم صدري، تشنج مستمر، حرق واسع أو عميق، أو تدهور سريع.

المصدر: منصة التوعية الصحية بوزارة الصحة السعودية – مبادئ الإسعافات الأولية.

الرعاف

# نزيف الأنف: ماذا أفعل؟

يُعرَف الرعاف بأنه نزيف يحدث من الأنف، ويُعد من الحالات الشائعة التي يمكن التعامل معها في معظم الأحيان بالإسعافات الأولية الصحيحة. ومن أبرز أسبابه العبث بالأنف، وجفاف الهواء أو بطانة الأنف، والإصابة المباشرة أو الضربة على الأنف، وقد يرتبط أحيانًا بارتفاع ضغط الدم.

1. **الجلوس باستقامة:** اجلس مع إمالة الرأس قليلًا إلى الأمام، وتجنب إرجاعه إلى الخلف.
2. **الضغط على الأنف:** أمسك المنطقة الطرية أسفل عظمة الأنف بين الإبهام والسبابة، وأبقِ الضغط ثابتًا مدة 10–15 دقيقة مع التنفس من الفم.
3. **تجنب ابتلاع الدم:** تخلّص من الدم الذي يصل إلى الفم، ولا تتحدث أو ترفع أصابعك للتحقق من النزيف قبل اكتمال المدة.
4. بعد توقف النزيف، تجنب نفخ الأنف أو العبث به أو الانحناء والمجهود لعدة ساعات.

**اطلب تقييمًا طبيًا** إذا استمر النزيف رغم الضغط الصحيح، أو كان غزيرًا، أو بعد إصابة قوية، أو صاحبه دوار/إغماء، أو كان المصاب يتناول مميعات الدم.

المصدر: وزارة الصحة السعودية، «نزيف الأنف (الرعاف) – الإسعافات الأولية»، تحديث 2025.

# ما هو الرعاف

ملخص بصري



**يُعرف الرعاف بأنه نزيف الأنف، ويحدث لعدة أسباب**

**أهمها:**

- العبث بالأنف
- جفاف الهواء
- ارتفاع ضغط الدم
- نتيجة إصابة مباشرة للأنف

## الإسعافات الأولية

### 1
**الجلوس باستقامة:**

إمالة الرأس قليلاً إلى الأمام وليس للخلف.



### 2
**الضغط على الأنف:**

الضغط على الجزء اللين من الأنف لمدة 10 إلى 15 دقيقة.




### 3
**تجنب البلع:**

تجنب ابتلاع الدم أو التحدث كثيراً أثناء النزيف.



## متى أطلب المساعدة الطبية؟

- إذا استمر النزيف أكثر من 20 دقيقة.
- إذا تكرر الرعاف بشكل متكرر.
- إذا كان النزيف غزيراً أو ناتجًا عن إصابة قوية في الرأس أو الأنف.

إعداد: د. غالية الحسين الحازمي

# أوقف الضرر ثم برّد الحرق

الحروق هي تلف أو تدمير في خلايا وأنسجة الجلد والأنسجة الكامنة تحته، وغالبًا ما تحدث بسبب السوائل الساخنة أو اللهب أو المواد الكيميائية أو التماس الكهربائي.

1. **إبعاد المصاب:** أبعده عن مصدر النار أو السوائل الساخنة أو الكهرباء فورًا، متى كان ذلك آمنًا.
2. **تبريد الحرق:** اسمح لماء جارٍ فاتر أو معتدل البرودة بالمرور على موضع الإصابة مدة 20 دقيقة.
3. **نزع ما قد يضغط:** انزع الإكسسوارات كالخواتم والساعات والأحزمة أو الملابس الضيقة برفق قبل حدوث التورم، ولا تنزع الملابس الملتصقة بالجلد.
4. **تغطية الحرق:** استخدم ضمادة نظيفة أو شاشًا معقمًا غير لاصق لحمايته من التلوث.

## لا تفقع

الفقاعات؛ فهي طبقة حماية طبيعية وقد يؤدي فتحها إلى العدوى.

## لا تستخدم

معجون الأسنان، الزيوت، الزبدة، الخلطات، أو الكريمات مباشرة بعد الحرق.

**الطوارئ ضرورية** عند إصابة الوجه أو الرقبة أو اليدين أو المناطق الخاصة أو المفاصل، أو ظهور تفحم أو فقدان الإحساس بالألم في موضع الحرق، وكذلك للحروق الكبيرة أو الكهربائية أو الكيميائية أو عند صعوبة التنفس.

المصدر: NHS، «Burns and scalds»؛ التبريد بالماء الجاري لمدة 20 دقيقة.

ملخص بصري



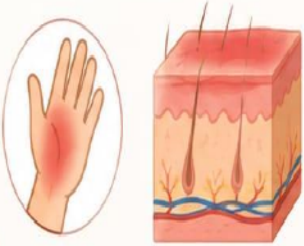
# الحروق

الحروق هي تلف أو تدمير في خلايا وأنسجة الجلد والأنسجة الكامنة تحته، وغالبًا ما تحدث بسبب السوائل الساخنة، أو اللهب، أو المواد الكيميائية أو الالتماس الكهربائي.

## درجات الحروق

### الدرجة الأولى

تصيب الطبقة الخارجية للجلد فقط، وتتميز باحمرار وألم بسيط.



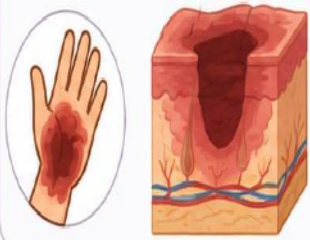
### الدرجة الثانية

تصيب الطبقتين العلويتين من الجلد وتسبب ظهور بثور وألمًا شديدًا.



### الدرجة الثالثة

تصل إلى الأنسجة العميقة وقد تدمرها بالكامل، وتتطلب رعاية طبية طارئة.



في حال تعرضك لحروق شديدة أو واسعة، أو في الوجه، اليدين، القدمين، أو المناطق الحساسة اطلب المساعدة الطبية فورًا.

د. غالية الحازمي

# خطوات الإسعافات الأولية:

## 1



إبعاد المصاب **عن** مصدر النار أو السوائل الساخنة أو الكهرباء فوراً.

## 2




تبريد الحرق بوضع المنطقة تحت ماء الصنبور الفاتر أو المعتدل البرودة لمدة 10-20 دقيقة.

## 3



نزع الإكسسوارات كالخواتم والساعات والأحزمة أو الملابس الضيقة برفق قبل حدوث التورم.

## 4



تغطية الجرح بضمادة نظيفة أو شاش معقم وغير لاصق لحمايته من التلوث.

**ملاحظة مهمة:**

في الحروق الشديدة أو الواسعة، اطلب المساعدة الطبية فوراً.

محاذير مهمة

# محاذير هامة:



**1** لا تستخدم الثلج **أبداً**
لأنه ضار للأنسجة المصابة.



**2** **لا تفقأ**
البثور الجلدية.




**3** **لا تضع مواد منزلية**
مثل معجون الأسنان،
الزيوت، أو الزبدة على الحرق.



**4** **لا تنزع الملابس**
إذا كانت ملتصقة
بالجلد المحروق.



**5** إصابة الوجه أو
المناطق الخاصة
أو ظهور **اسوداد الجلد**
أو فقدان الإحساس
بالألم مكان الحرق
**يستدعي الذهاب**
**للطوارئ.**

تذكر: الإسعافات الأولية السريعة والصحيحة تقلل من
شدة الإصابة وتساعد في سرعة التعافي.

اللسعات

# لسعات النحل والحشرات

1. **إزالة الإبرة:** اكشط إبرة النحلة فورًا باستخدام ظفرك أو حافة بطاقة، وتجنب الضغط على كيس السم. الأهم إزالتها سريعًا وبأقل ضغط ممكن.
2. **التنظيف:** اغسل مكان اللسعة جيدًا بالماء والصابون للمساعدة على منع الالتهاب والعدوى البكتيرية.
3. **البرودة:** ضع كمادات باردة أو كيس ثلج ملفوفًا بقماش لمدة 10–15 دقيقة لتقليل التورم والألم.
4. **الراحة:** ارفع الذراع أو الساق المصابة إن أمكن، وتجنب حك موضع اللسعة.
5. **تسكين الأعراض:** يمكن سؤال الصيدلي عن مستحضر مهدئ مثل الكالامين أو مضاد هيستامين مناسب عند الحاجة.

**محاذير مهمة:** اتصل بالإسعاف عند صعوبة التنفس أو تورم الوجه أو اللسان أو الحلق، أو الدوخة وتسارع النبض والغثيان أو القيء، أو انتشار الاحمرار والتورم بصورة كبيرة في الجسم. استخدم قلم الإبينفرين الموصوف إن توفر وبالطريقة التي تدرب عليها المصاب.

المصادر: وزارة الصحة السعودية، «اللدغات واللسعات» و«الحساسية المفرطة»؛ NHS، «Insect bites and stings».

مراجعة سريعة

# تذكّر: أزِل، اغسل، برّد، راقب

**1**

### أزِل

ابتعد عن مصدر اللسع وأزل الشوكة الظاهرة بلطف.

**2**

### اغسل

نظّف الموضع بالماء والصابون لتقليل التلوث.

**3**

### برّد

استخدم كمادة باردة ملفوفة بقماش ولا تضع الثلج مباشرة.

**4**

### راقب

راقب التنفس والوعي وانتشار التورم أو الطفح.

**مهم:** تورم بسيط حول موضع اللسعة شائع، لكن التورم في الوجه أو اللسان أو الحلق، أو ظهور صعوبة في التنفس، حالة طارئة.

# هبوط سكر الدم

يُعد مستوى السكر **أقل من 70 ملجم/ديسيلتر** منخفضًا ويحتاج إلى علاج سريع. وقد تظهر أعراض مثل التعرق، الرجفة، الخفقان، الجوع، الدوخة، التشوش أو تغير السلوك.

**قاعدة 15 × 15 للشخص الواعي القادر على البلع:**

1. أعطه 15 غرامًا من الكربوهيدرات سريعة الامتصاص.
2. انتظر 15 دقيقة ثم أعد القياس.
3. إذا بقي أقل من 70، كرر 15 غرامًا وأعد القياس بعد 15 دقيقة.
4. بعد التحسن، تناول وجبة أو وجبة خفيفة إذا كانت الوجبة الرئيسية بعيدة.

**أمثلة تقريبية لـ15 غرامًا:** نصف كوب عصير أو مشروب غازي عادي، 3–4 أقراص جلوكوز حسب الملصق، أو ملعقة كبيرة من السكر أو العسل.

**فاقد الوعي أو غير القادر على البلع:** لا تعطِ أي شيء بالفم. استخدم الجلوكاجون إذا كان موصوفًا ومتوافرًا وتعرف طريقة استخدامه، واتصل بالإسعاف فورًا. يُعد المستوى أقل من 54 ملجم/ديسيلتر هبوطًا مهمًا سريريًا.

المصدر: الجمعية الأمريكية للسكري (ADA)، إرشادات هبوط السكر وقاعدة 15×15.

نسخة مصححة: أقل من 70

# التعامل مع هبوط السكر






**إذا كانت قراءة السكر تساوي 70 ديسل أو أقل**

## خطوات العلاج الفوري (قاعدة 15×15)

### 1 تناول السكريات:

اشرب نصف كوب من العصير العادي،
أو تناول ملعقة كبيرة من العسل،
أو 3 إلى 4 حبات من التمر،
أو أقراص الجلوكوز.



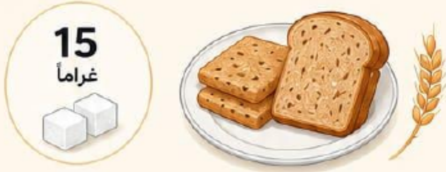
### 2 الانتظار والقياس:

اجلس بهدوء واسترخ لمدة 15 دقيقة،
ثم أعد قياس نسبة السكر في الدم
للتأكد من ارتفاعها عن 70 ملغ/دل.




### 3 التكرار أو الوجبة:

إذا بقي السكر منخفضاً، كرِّر تناول 15 غراماً أخرى من الكربوهيدرات.
وعندما يعود المعدل لطبيعته، تناول وجبة خفيفة طويلة المفعول (مثل قطعة بسكويت بقمح كامل أو خبز) إذا كانت وجبتك الرئيسية بعيدة.




## التعامل مع حالات الإغماء

### 1 ممنوع الإعطاء عن طريق الفم :

لا تحاول إعطاء أي طعام أو شراب لشخص فاقد الوعي نهائياً لئلا يختنق.



### 2 الحقنة الإسعافية :

استعمل حقنة الجلوكاجون (Glucagon) إذا كانت متوفرة
واتبع تعليمات طبيبك.




### 3 طلب الطوارئ :

اتصل بالإسعاف أو انقُل المصاب إلى أقرب مستشفى فوراً
إذا فقد وعيه أو لم يتحسن بعد محاولات الإسعاف الأولي.





**احمل دائماً معك سكر سريع المفعول،
وأخبر من حولك بطريقتك في التعامل مع هبوط السكر.**



د.غالية الحازمي

# الجروح السطحية البسيطة

يُقصد بالجرح البسيط أذى محدود يصيب سطح الجلد، مثل الكشط أو الخدش أو القطع الصغير، من دون امتداد ظاهر إلى العضلات أو العظام أو الأنسجة العميقة.

1. **تهيئة آمنة:** اغسل يديك جيدًا، واستخدم قفازات أحادية الاستعمال عند توفرها قبل ملامسة موضع الإصابة.
2. **السيطرة على النزف:** ثبّت شاشًا نظيفًا فوق الجرح واضغط باستمرار إلى أن يهدأ خروج الدم.
3. **إزالة التلوث:** مرّر ماءً نظيفًا أو محلولًا ملحيًا على الجرح لطرد الأتربة. ويمكن تنظيف الجلد المحيط بمطهر مناسب وفق تعليماته، مع عدم إدخال مواد مهيجة إلى داخل الجرح.
4. **الحماية والمتابعة:** غطّ الموضع بضماد معقم أو لاصق جروح، واستبدله يوميًا أو قبل ذلك إذا أصبح رطبًا أو متسخًا.

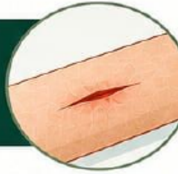
**راجع حالة لقاح الكزاز** عند الجروح العميقة أو المتسخة أو الناتجة عن جسم صدئ/ملوث، واسأل الطبيب عن الحاجة إلى جرعة منشطة.

**اطلب الرعاية الطبية** إذا كان النزيف لا يتوقف بالضغط، أو الجرح عميقًا/متباعد الحواف، أو بداخله جسم مغروس، أو كان بسبب عضة، أو ظهرت علامات عدوى مثل ازدياد الاحمرار أو الألم أو خروج صديد أو الحمى.

المصدر: وزارة الصحة السعودية، «الإسعافات الأولية – الجروح»، تحديث 2025.

ملخص بصري

# الجروح السطحية



الجروح البسيطة هي إصابات سطحية يصاب فيها الجلد بتلف أو قطع محدود بالعمق، مثل السحجات، والخدوش، والقطوع الصغيرة. وهي لا تؤثر على الأنسجة العميقة كالعضلات أو العظام ولا تصاحبها مخاطر كبيرة.

## خطوات العلاج المنزلي



**1 غسل اليدين:**
نظِّف يديك بالماء والصابون قبل لمس الجرح.



**2 إيقاف النزيف:**
اضغط على الجرح برفق مستخدماً قطعة شاش نظيفة حتى يتوقف خروج الدم.



**3 تنظيف الجرح:**
اغسل مكان الإصابة بالماء الجاري الفاتر لإزالة أي أتربة أو أوساخ.




**4 وضع المطهر الطبي للتعقيم.**



**5 التغطية:**
ضع ضمادة أو لاصق جروح معقم، واحرص على تغييرها مرة واحدة على الأقل كل يوم.

د. غالية الحازمي

# التواء الكاحل

يحدث التواء الكاحل عندما تتجاوز حركة المفصل مداها المعتاد، فتتعرض الأربطة المثبِّتة له للشد الزائد وقد تتمزق جزئيًا أو كليًا. ومن علاماته ألم مفاجئ وتورم حول المفصل، ثم ظهور كدمات أو تغير في لون الجلد، مع صعوبة تحميل الوزن أو المشي.

### الثلج

ضع كمادات باردة ملفوفة بقماش لمدة 15–20 دقيقة كل بضع ساعات.

### الراحة

أوقف الحركة وتجنب المشي على القدم المصابة خلال المرحلة الأولى.

### الرفع

ارفع القدم أعلى من مستوى القلب قدر الإمكان.

### الضغط

استخدم رباطًا ضاغطًا لتقليل التورم دون إحكام يسبب خدرًا أو تغير لون الأصابع.

**محاذير مهمة:** راجع الطبيب عند عدم القدرة على المشي أربع خطوات متتالية، أو استمرار الألم الشديد والتورم لأكثر من 48 ساعة، أو وجود تشوه واضح، أو الشعور بالتنميل والخدر، أو برودة/ازرقاق القدم.

المصدر: NHS، «Sprains and strains»؛ مبادئ PRICE للعناية الأولية.

ملخص بصري

# التواء الكاحل

وهو عبارة عن تمدد أو تمزق في أربطة المفصل.



## الأعراض الشائعة:



صعوبة أو عدم القدرة على المشي أو تحميل الوزن.



ألم حاد وتورم سريع حول المفصل.



كدمات وتغير لون الجلد بعد ساعات من الإصابة.

## الإسعافات الأولية (أول 48 ساعة):

### الرفع:



رفع القدم أعلى من مستوى القلب.

### الضغط:



استخدام رباط ضاغط لتقليل التورم.

### الثلج:



وضع كمادات باردة لمدة 15 إلى 20 دقيقة كل بضع ساعات.

### الراحة:



إيقاف الحركة وتجنب المشي على القدم المصابة.

## محاذير هامة:



عدم القدرة على المشي 4 خطوات متتالية.



استمرار الألم الشديد والتورم لأكثر من 48 ساعة.



وجود تشوه واضح أو شعور بتنميل وخدر.

د. غالية الحازمي

# عند الاتصال بالطوارئ

## الإسعاف – الهلال الأحمر السعودي

# 997

**أخبر المجيب بوضوح:**

- الموقع الدقيق وأقرب معلم معروف.
- رقم الهاتف الذي تتصل منه.
- ما الذي حدث ومتى بدأ.
- عدد المصابين وأعمارهم التقريبية.
- هل المصاب واعٍ؟ وهل يتنفس؟ وهل يوجد نزيف؟

**لا تغلق المكالمة** حتى يطلب منك المجيب ذلك، واتبع تعليماته. أرسل شخصًا لاستقبال سيارة الإسعاف إن أمكن، وأبعد المتجمهرين عن المصاب.

أرقام مساندة شائعة: الدفاع المدني 998 • الدوريات الأمنية 999 • المرور 993 • طوارئ الكهرباء 933 • طوارئ المياه 939 • استشارات وزارة الصحة 937.

احتفظ بهذه الصفحة

# أرقام مهمة للتواصل في المملكة العربية السعودية

| | |
|---|---|
| 937 | وزارة الصحة السعودية |
| 997 | الإسعاف |
| 998 | الدفاع المدني |
| 933 | طوارئ الكهرباء |
| 939 | طوارئ المياه |
| 993 | المرور |
| 996 | أمن الطرق |

# حقيبة إسعافات أولية عملية

## للإصابات

رباط مرن، كمادة باردة فورية، مثلث قماشي، مقص ذو طرف غير حاد.

## للجروح

قفازات، شاش معقم، ضمادات غير لاصقة، لاصق طبي، محلول ملحي، مناديل تنظيف.

## للطوارئ الشخصية

جلوكوز سريع، وجلوكاجون أو إبينفرين فقط إذا كان موصوفًا لأحد أفراد الأسرة.

## للمتابعة

ميزان حرارة، مصباح صغير، قلم وورقة، قائمة الأدوية والحساسيات.

**صيانة الحقيبة:** احفظها بعيدًا عن الأطفال والحرارة، مع سهولة وصول البالغين إليها. راجع تواريخ الانتهاء كل 3 أشهر، وعوّض المواد المستخدمة فورًا.

**مهارة أهم من الأدوات:** الالتحاق بدورة إسعافات أولية وإنعاش قلبي رئوي معتمدة يمنحك ثقة ومهارة لا يوفرهما الكتاب وحده.

# المراجع والمصادر

1. وزارة الصحة السعودية. منصة التوعية الصحية – الإسعافات الأولية. https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/firstaid/
2. وزارة الصحة السعودية. نزيف الأنف (الرعاف) – الإسعافات الأولية، تحديث 10 يوليو 2025. https://www.moh.gov.sa/healthawareness/educationalcontent/firstaid/pages/014.aspx
3. وزارة الصحة السعودية. الإسعافات الأولية – الجروح، تحديث 10 يوليو 2025. https://www.moh.gov.sa/healthawareness/educationalcontent/firstaid/pages/017.aspx
4. وزارة الصحة السعودية. اللدغات واللسعات؛ والحساسية المفرطة (التأق)، تحديث 2025. https://www.moh.gov.sa/healthawareness/educationalcontent/firstaid/
5. American Diabetes Association. Low Blood Glucose (Hypoglycemia): 15–15 Rule and Severe Hypoglycemia. https://diabetes.org/living-with-diabetes/hypoglycemia-low-blood-glucose
6. NHS. Burns and scalds: first aid and when to seek medical help. https://www.nhs.uk/conditions/burns-and-scalds/
7. NHS. Insect bites and stings. https://www.nhs.uk/conditions/insect-bites-and-stings/
8. NHS. Sprains and strains. https://www.nhs.uk/conditions/sprains-and-strains/
9. هيئة الهلال الأحمر السعودي. الخدمات الإسعافية والتواصل. https://www.srca.org.sa/

**تاريخ المراجعة العلمية:** أغسطس 2026. قد تتغير التوصيات والأرقام؛ لذلك روجعت المعلومات وفق المصادر الرسمية المتاحة وقت إعداد هذه الطبعة.

# في اللحظة الأولى… الهدوء يحمي

احمِ نفسك، قيّم الحالة، اطلب المساعدة، وقدّم الإجراء البسيط الصحيح دون تأخير الرعاية المتخصصة.

**عن المؤلفة**

د. غالية الحسين الحازمي، طبيبة مهتمة بالتثقيف الصحي وتبسيط المعلومات الطبية الموثوقة إلى خطوات عملية قابلة للتطبيق.

أسأل الله أن يجعل هذا العمل نافعًا، وأن يديم على الجميع الصحة والعافية.

**د. غالية الحسين الحازمي**